

5月 代官山スポーツプラザ メインプール予定表

2026/4/15作成

PLAY! SPORTS SHIBUYAパートナーズ

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
7:00																																7:00
8:00																																8:00
9:00																																9:00
10:00																																10:00
11:00																																11:00
12:00																																12:00
13:00																																13:00
14:00																																14:00
15:00																																15:00
16:00																																16:00
17:00																																17:00
18:00																																18:00
19:00																																19:00
20:00																																20:00
21:00																																21:00

※教室・スクール・貸団体切は、表記時間の5分前にコース変更いたします。予めご了承ください。

プール利用時間・利用料金

高校生以上 1時間 300円 2時間 600円
小中学生 1時間 50円 2時間 100円

幼児 無料

※満3歳以上でおむつが
取れている事

高齢者
障がい者 免除

※登録が必要
詳しくは管理事務室まで！

プール開場時間

平日 7:00～21:00（退水時間20:45）

土日祝 9:00～21:00（退水時間20:45）

休憩時間（プール内点検時間 各10分）

10:50/12:50/14:50/16:50/18:50

... 休館日

... 一部一般利用できません

... 水中プログラム

枠内○数字は貸切利用しているコース数です。
それ以外のコースは、
一般開放となりますのでご利用いただけます。

5月 代官山スポーツプラザ サブプール予定表

2026/4/15作成

PLAY! SPORTS SHIBUYA パートナーズ

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																																
	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日																																
7:00	水中歩行	水中歩行					水中歩行	水中歩行	休館日				水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行		水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	休館日				水中歩行	水中歩行		水中歩行	7:00																																
8:00																															8:00																																
9:00																															9:00																																
10:00	9:30	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	9:30	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	9:30	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	10:00																															
11:00	10:50	10:50	10:50	10:50	10:50	10:50		10:50	10:50	10:50						10:50	10:50	10:50														10:50	10:50	10:50	10:50	10:50	10:50	10:50	10:50	10:50	10:50	10:50	10:50	10:50	10:50	10:50	10:50	10:50	10:50	11:00													
12:00	11:30	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用		11:30	こども専用	こども専用						こども専用	11:30	こども専用														こども専用	こども専用	こども専用	11:30	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	12:00												
13:00	12:50						水中W アクアダンス 14:10	12:50			水中歩行 14:40	12:50	水中歩行 14:40	12:50	水中歩行 14:40		12:50		水中歩行 14:40	12:50	水中歩行 14:40	12:50	水中歩行 14:40	12:50	水中歩行 14:40	12:50	水中歩行 14:40	12:50	水中歩行 14:40	12:50	水中歩行 14:40				12:50																水中歩行 14:40	12:50	水中歩行 14:40	12:50	水中歩行 14:40	12:50	水中歩行 14:40	13:00					
14:00	14:50						14:50	14:50			14:50	14:50	14:50	14:50	14:50		14:50		14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50				14:50																14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:50	14:00				
15:00	15:00	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	15:00	こども専用	こども専用	こども専用	15:00	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	こども専用	15:00																														
16:00	16:25							16:50				16:50																					16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:50	16:00			
17:00	17:00							17:00				17:00																					17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00		
18:00	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	水中歩行	18:00																														
19:00																																	18:30	水中歩行	18:30	水中歩行	18:30	水中歩行	18:30	水中歩行	18:30	水中歩行	18:30	水中歩行	18:30	水中歩行	18:30	水中歩行	18:30	水中歩行	18:30	水中歩行	18:30	水中歩行	18:30	水中歩行	18:30	水中歩行	18:30	水中歩行	18:30	水中歩行	18:00
20:00																																	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45	20:45
21:00																																		21:00																													

サブプール大きさ **13m×4m**

サブプール水深ご案内

水中歩行時 **1.1m～1.2m**

※19:00以降1.2mになります

こども用プール時 **0.8m**

水中プログラムのご案内

毎週**火曜日**

水中ウォーキング 13:00～13:30

アクアダンス 13:40～14:10

※サブプール

毎週**木曜日**

アクアビクス 14:00～14:30

アクアフィット 14:40～15:10

【リラクゼーション】 ※サブプール

NEW! 大人水泳教室 初級クラス

基礎から丁寧に学びたい方。

身体の動かし方、腕の使い方、呼吸方法まで、

一人ひとりのレベルに合わせた丁寧な指導を行います

期間：4月2日～9月24日（毎週木曜日／祝日・休館日を除く）

時間：10:00～11:00

料金：月々¥8000 ※初月のみ別途¥1000

詳しくは、施設HPまたは施設窓口までお問い合わせください

... 休館日
... 一般利用できません
... 水中プログラム

※予定表は一部変更となる場合がございます



Instagram



HP

代官山スポーツプラザ

渋谷区 代官山町17-9

☎03-5428-0831